Edgar Cyriax

Söderling, J.
Något om fristående
gymnastik

1836.

Något

om

Fristående Gymnastik

af

J. Söderling,
Lieutenant vid Södra Skånska Kongl. Infanteri-Regementet.

(Enligt de grunder, som vid Gymnastiska Central-Institutet äro utgifvaren meddeldte.)

Stockholm.
Tryckt hos *Johan Hörberg*, 1836.

Ändamålet med denna lilla Afhandling har endast varit, att framställa de för Soldaten, som utbildningsmedel, mäst behöfliga rörelser. Under en välment afsigt att sprida någon kunskap om en inom Arméen allmänt erkänd nyttig sak, och utan anspråk på ofelbarhet, vågar man hoppas en välvillig emottagning.



Den *Fristående Gymnastiken* afhandlar sättet, att utan machiner åstadkomma flerfaldigt olika verkande rörelser, till menniskokroppens utbildning; den indelas i

1:o *Rörelser utan stöd*, d. ä. då subjectet ensamt verkar, och

2:o *Rörelser med stöd*, då subjectet understödjes genom en eller tvänne af sidomännen.

Rörelserna kunna hänföras under namn af: *Böjning*, *Sträckning*, *Häfning*, *Sänkning* och *Vridning*; huru dessa skola verkställas inbegripes åter i orden: *Uppåt*, *Nedåt*, *Framåt*, *Bakåt* eller *åt Sidorna* (Höger, Venster).

Ställningarna äro, med afseende på fötterna, tvänne, neml. 1:o *Räta vinkeln*, 2:o *Fötterna slutna* d. ä. tillsammans, vinkelrätt mot uppställningslinien; i anseende åter till fötternas afstånd från hvarandra (hvilket afstånd alltid uttages i samma direction fötterna

hafva) trenne, neml. 1:o *Framåt halft eller helt* d. ä. med en eller tvänne fots afstånd, 2:o *Åt sidan halft eller helt*, samt 3:o *Tillbaka halft eller helt.*

Afstånden männerna emellan äro fyra: 1:o med 2:ne tum emellan hvarandra, 2:o med det som erhålles då handens grepp fattar om sidomannens hals och armen sträckes, då det kallas *halft afstånd*, 3:o med det som upkommer då armen och fingerspetsarna sträckta vidröra sidomannens axel, då det benämnes *helt afstånd*, samt slutligen 4:o då sidomännens utsträckta armar och fingerspetsar träffas af egna, hvilket kallas: *dubbelt afstånd.*

Uppställningen är alltid på ett led. Man kan dock sedan öfning vunnits, genomgå rörelserna med 2:ne eller 3:ne led på en gång; förutsatt att dessa äro öppnade, och hvart och ett af dem, ehuru verkställande en och samma rörelse på en gång, likväl operera oberoende af hvarandra under tillsyn af särskildt Befäl.

Som regel gäller, att aldrig i början

begagna stöd, utan småningom tillvänja kroppen, genom de enklaste rörelser, för öfvergången till de mera verkande.

Indelning.

Mom. *a.*

Afdelning till 1:a och 2:a männer.

Uppropningen af 1:sta, 2:dra männer verkställes då från höger, man efter man.

Afståndens uttagning.

Mom. *b.*

Formering till halft (helt, dubbelt) afstånd från höger (venster, midtåt), höger (venster, midtåt) rätta-Er! 2 tempo.

1:sta tempo: Hufvudet vrides åt höger (venster, midtåt) och högra (venstra) handens grepp fattar om sidomannens hals.

2:dra tempo: Afståndet uttages med bibehållen rättning.

Obs. För helt eller dubbelt afstånd uttages distansen, efter hvad förut i detta afseende är omnämt.

Midtåt!

Hufvudet återföres rätt fram, handen till sidan.

Fötternas ställning.

Mom. *c.*

Med räta vinkeln.

Höger (venster) fot, halft (helt) framåt (tillbaka, åt sidan) ställ!

Högra (venstra) foten flyttas framåt (tillbaka, åt sidan) i sin egen direction, en (tvänne) fots längd.

Obs. Fotens flyttning tillbaka, förekommer endast vid stöd.

Midtåt!

Den framflyttade foten återföres, med kort ställningssteg, till sitt ställe.

Med fötterna slutna.

Fötterna slut!

Tåspetsarna höjas från marken och fötterna vridas tillsammans, så att de komma vinkelrätt mot uppställningslinien.

Höger (venster) fot, halft (helt) framåt (tillbaka, åt sidan) ställ!

Verkställes på enahanda grunder som med räta vinkeln är beskrifvet.

Midtåt!

Den framflyttade foten återföres till sitt ställe, hvarefter fötterne utvrides till räta vinkeln.

Rörelser utan stöd.

Böjning med armar.

Mom. *d.*

Armar uppåt böj!

Armarna uppföras intill lifvet, så, att tummarna komma mot armvecken, knogarna utåt, armbogarna till sidan.

Armar nedåt sträck!

Armarna återföras hastigt i sitt förra läge, utan vackling på kroppen.

Sträckning med armar.

Mom. *e.*

Armar uppåt (framåt, åt sidan) sträck! 2 tempo.

1:sta tempo: Lika med armar uppåt böj! i föregående mom.

2:dra tempo: Armarna uppföras med

fart, parallela med hvarandra, fingrarna tillhopa, det flata af handen inåt hufvudet.

Obs. Vid sträckning framåt blifva armarna vinkelräta mot kroppen, likaledes åt sidorna, men i detta sednare fall, det flata af handen vändt mot marken.

Armar nedåt sträck! 2 tempo.

1:sta tempo: Armarna nedföras lodrätt så, att nyssföregående 1:sta tempo erhålles.

2:dra tempo: Armarna sträckas till sidan i sitt utgångsläge.

Obs. Då sträckning åt sidorna verkställes, och ej dubbelt afstånd är taget, måste dessförinnan höger- eller venster-om göras.

Anm. 1:o Man kan ock blott sträcka en arm i sender; då dervid den ena föres upp, tages den andra ned.

2:o Rörelsen kan äfven, sedan den några gånger är öfvad, repeteras endast på commenderingen af *ett* och *tu;* hvilket äfven låter sig göra i nästkommande rörelse.

Sträckning med ben.

Mom. *f.*

Fötterna slut!

Se mom. c.

Högra (Venstra) benet, framåt (åt sidan) sträck! 2 tempo.

1:sta tempo: Högra (venstra) benet uppföres rätt framåt utan vackling så, att lårbenet blifver vinkelrätt mot kroppen, och benpipan vinkelrät mot lårbenet.

2:dra tempo: Benpipan utsträckes i linie med lårbenet.

Obs. Vid sträckning åt sidan föres benet i direction af uppställningslinien så, att vid utsträckningen tåspetsen vetter uppåt.

Högra (Venstra) benet, nedåt sänk! 2 tempo.

1:sta tempo: Högra (Venstra) benpipan nedböjes, att den blifver vinkelrät mot lårbenet.

2:dra tempo: Benet nedföres i utgångsställningen.

Midtåt.

Fötterna utvridas i räta vinkeln.

Häfning med kroppen.

Mom. g.

Höft-stöd!

Händerna uppföras så, att tummen fattar bakom, de öfriga fingrarna slutna framom det veka af lifvet, mot höften; armarna rätt ut från sidorna.

På tå häf-Er!

Kroppen uppföres på tåspetsarna framåt, genom vresternas sträckning.

Nedåt sänk-Er!

Kroppen nedsänkes i sin första ställning.

Samma rörelse mera verkande.

Mom. *h.*

Höft-stöd!

Se föregående mom.

Höger (Venster) fot, halft (helt) framåt (åt sidan) ställ!

Se mom. *c.*

På tå häf-Er!

Se föregående mom.

Nedåt sänk-Er!

Se föregående mom.

Midtåt!

På samma gång armarna nedskjutas till sidan, återflyttas den framställde foten med kort ställningssteg.

Samma rörelse förenad med knäböjning.

Mom. *i.*

Höft-stöd!

Se mom, g.

Höger (Venster) fot, halft (helt) framåt (åt sidan) ställ!

Se mom. *c.*

På tå häf-Er!

Se mom. g.

Knäen böj!

Kroppen sänkes långsamt nedåt, i förstone tills benpipan och lårbenet kommit i rät vinkel, sedan djupare, hvilket bestämmes af Befälhafvaren på ordet: *still!* då böjningen upphörer.

Uppåt häf-Er!

Kroppen häfves långsamt uppåt, till dess utgångsställningen återtagits.

Midtåt!

Den utsatta foten återföres med kort

ställningssteg, och armarna sträckas till sidan.

Obs. Man kan äfven börja böjningen från stället, då commandoordet *Höger (Venster) fot, halft (helt)* etc. uteslutes.

Anm. 1:o Vid genomgåendet af dessa 3:ne mom. *g, h* och *i*, bör till en början händerna vara vid sidan, då *Höft-stöd!* uteslutes.

2:o Äfven, såsom svårare och mera verkande, göra ombyte med *Armar uppåt sträck!* i stället för *Höftstöd!* och sålunda öfva samma momenter.

3:o Sedan allt är genomgånget med primitiva ställningen för fötterna i *den räta vinkeln*, repeteras rörelsen i samma ordning med *fötterna slutna.*

Böjning med kroppen.

Mom. *k.*

Fötterna slut!

Se mom. c.

Armar uppåt sträck!

Se mom. *e.*

Framåt (Bakåt) böj-Er!

Öfre delen af kroppen böjes långsamt framåt. Armarna äro under böjningen i höjd med öronen, hufvudet hålles upp, så, att subjectet ser rätt fram.

Obs. Böjningen bakåt sker efter enahanda grunder, och så långt hvarje subjects böjlighet i ryggen medgifver.

Rätta upp-Er!

Kroppen äfvensom armarna återföras långsamt i sin utgångsställning.

Midtåt!

Armarna nedskjutas till sidan, fötterna utvridas till räta vinkeln.

Anm. 1:o Man kan ock i stället för *Armar uppåt sträck!* begagna *Höftstöd!* äfven dessa begge förutan genomgå rörelsen.

2:o Likaledes öfva detsamma genom någondera fotens flyttning, då commandoordet: *Höger (Venster) fot, halft (helt) framåt (åt*

sidan) *ställ!* tillägges; hvarvid iakttages, att böjningen endast sker bakåt, vid fotens framåtställning.

Skall böjningen verkställas åt sidorna, och afståndet ej medgifver utrymme, göres först *Höger-(Venster)om!*

Mom. *l*.

Fötterna slut!

Se mom. *c*.

Högra (Venstra) armar, uppåt sträck!

Se mom. *e*.

Åt Venster (Höger) böj-Er!

Öfre delen af kroppen böjes långsamt åt venster (höger), så långt hvarje subjects böjlighet medgifver, derunder iakttagande, att venstra (högra) handen med fingrarna slutna, glider utmed och längs venstra (högra) låret, samt att höfterna bibehålla något så när sin första ställning.

Rätta upp-Er!

Kroppen återföres långsamt i utgångsställningen.

Obs. Härefter sker ombyte af armarnas sträckning, hvartill commende-

ras: *Högra armen nedåt-, venstra armen uppåt-sträck!* hvarefter böjningen verkställes i motsatt led.

Midtåt!

Armen nedföres enl. mom. *e*, till sitt ställe, och fötterna utvridas till räta vinkeln.

Anm. Böjning med kroppen kan äfven verkställas efter skedd vridning med densamma; härom se nästföljande mom.

Vridning med kroppen.

(Från flankställning.)

Mom. *m*.

Fötterna slut!

Se mom. *c*.

Höft-stöd!

Se mom. *g*.

Åt Höger (Venster) vrid-Er!

Vridningen verkställes åt höger (venster) långsamt med öfre delen af kroppen sålunda, att höfterna något så när qvarblifva i sin första ställning, och att hufvudet åtföljer kroppens vridning, och ej mer än dennas.

Åt Venster (Höger) vrid-Er!

Vridningen verkställes, under nyss föreskrifne iakttaganden, i motsatt led, så långt subjectet medgifver.

Halt!

Detta sker när vridningen återkommit i utgångsställningen, och man derefter vill upphöra med rörelsen.

Obs. Man kan ock göra *halt* från någon annan ställning i vridningen, om man sedermera vill göra böjning bakåt, hvarefter då commenderas: *Bakåt böj-Er! Rätta upp-Er!* (enl. mom. *k*) och derefter fortsättes: *Åt höger (venster) vrid-Er!*

Midtåt!

Armarna sträckas intill sidorna, på samma gång som fötterna återvridas i räta vinkeln.

Rörelser med stöd.

Vid rörelser med stöd, förekommer begagnandet af Kedjeformering och Betäckning af rotar. Kedjeformeringen af-

afser behofvet af *tvänne* stöd på en gång, då deremot rotebetäckningen endast innefattar *ett* dylikt.

Formering af kedja.

Mom. *n.*

1:sta (2:dra) männer, kedja bakåt!

1:sta (2:dra) männer uttaga en fots steg tillbaka med venstra foten, samt öfverföra kroppstyngden midt emellan fötterna, och fatta i närmast stående 1:sta (2:dra) sidomäns händer.

Midtåt!

Händerna återföras, och den tillbakasatta foten återflyttas med kort ställningsteg.

Anm. Stöd genom kedja begagnas endast vid kroppens böjning *bakåt* eller åt *sidorna* (enl. mom. *k. l.*), då man vill låta subjectet mera kraftigt känna dessa rörelsers verkan; stöden iakttaga dervid endast att löst anlägga med de sammanhållande händerna vid det veka af lifvet å subjecten.

Betäckning af rotar.

Mom. *o.*

1:sta (2:dra) männer bakåt, åt venster (åt höger) rotar betäck!

1:sta (2:dra) männer tillbakastiga med högra (venstra) foten en alns steg, derefter med venstra (högra) foten åt sidan till venster (höger) en alns steg, att de komma rätt bakom sidomannen till venster (höger), hvarefter den högra (venstra) foten flyttas intill den venstra (högra) med kort ställningssteg.

1:sta (2:dra) männer, ryck in!

1:sta (2:dra) männer inrycka i omvändt förhållande, af hvad för utryckningen ofvan föreskrifvet är.

Obs. För att erhålla mera jemnhet vid så väl ut- som inryckningen, bör det i förstone verkställas på räkningen af: *Ett, Tu, Tre.*

Alla efterföljande rörelser verkställas under förutsättning af redan skedd formering: *Betäckning af rotar!*

Hufvudrörelse.

Mom. *p.*

Denna rörelse indelas i *fyra,* med

afseende till de särskilta sidor böjningen skall verkställas.

1:sta rörelsen.

*1:sta *) männer höger (venster) fot, halft framåt ställ, hufvud stöd!*

1:sta männer framställa foten, enl. mom. *c; p, s, g*, fatta de med hopknäppta händer 2:dra männer om pannan, armbogarna stödda mot dessas axlar.

2:dra männer, hufvud framåt böj!

2:dra männer, bibehållande raka ställningen med kroppen, framböja hufvudet långsamt, så långt hvarje subjects böjlighet i halsen medgifver, hvarunder 1:sta männer småningom eftergifva med stödet, att lindrigt motstånd uppkommer.

1:sta männer, hufvud bakåt böj!

1:sta männer återföra stadigt och långsamt 2:dra männernas hufvuden i den upprätta ställningen, hvarvid 2:dra

*) Man antar så väl i denna som efterföljande rörelser för gifvet, att 1:sta männer hafva utryckt, genom verkstäld rotebetäckning, bakom 2:dra männer.

männer göra lindrigt motstånd utan vackling på kroppen.

2:dra rörelsen.

2:dra männer, höger-om!

2:dra männer verkställa vändningen, hvarefter 1:sta männer förändra stödet med händerna, att dessa anläggas mot yttre sidan af 2:dra männernes hufvuden sålunda, att högra armen blifver öfver hufvudet, venstra armen nedåt stödd mot ryggen; äfvenledes bröstet stödd mot axeln.

2:dra männer, hufvud utåt böj!

2:dra männer böja hufvudet åt sidan till venster, eller utåt; i öfrigt gäller här samma iakttagelser som ofvan vid framåt böjningen är föreskrifvet.

1:sta männer, hufvud inåt böj!

Verkställes med samma iakttagelser, som vid hufvudets böjning bakåt, förut är beskrifvet.

3:dje rörelsen.

2:dra männer, höger-om!

2:dra männer verkställa vändningen, hvarefter 1:sta männer förändra stödet

med händerna så, att dessa omfatta nackknölen på 2:dra männernas hufvuden, armbogarna stödda mot dessas axlar.

1:sta männer, hufvud inåt böj!

1:sta männer böja stadigt och långsamt åt sig 2:dra männernas hufvuden, hvarunder 2:dra männer göra lindrigt motstånd.

2:dra männer, hufvud bakåt böj!

2:dra männer återföra långsamt hufvudet i utgångsställningen, hvarvid 1:sta männer småningom eftergifva med stödet, att lindrigt motstånd uppkommer.

4:de rörelsen.

2:dra männer, höger-om!

2:dra männer verkställa vändningen, hvarefter 1:sta männer förändra stödet med händerna, att dessa anläggas mot yttre sidan af 2:dra männernas hufvuden sålunda, att venstra armen blifver öfver hufvudet, högra armen nedåt stödd mot ryggen; äfvenledes bröstet stödd mot axeln.

2:dra männer, hufvud utåt böj!

2:dra männer böja hufvudet åt si-

dan till höger, eller utåt; i öfrigt enahanda iakttaganden som vid framåt böjningen är föreskrifvet.

1:sta männer, hufvud inåt böj!

Lika förhållande som vid bakåt böjningen i 1:sta rörelsen finnes omförmäldt.

Midtåt!

1:sta männer återföra händerna till sidan, och återflytta den framställda foten med kort ställningssteg. 2:dra männer göra p. s. g. front.

Obs. Sedan sålunda 2:dra männer genomgått rörelsen, vexlas om så, att dessa i sin ordning blifva stöd, och 1:sta männer erhålla rörelsen. Detta vinnes derigenom att *Högeromvändning* verkställes, hvarefter rörelserna commenderas i fullkomlig likstämmighet med hvad för 2:dra männer redan är beskrifvet.

Bröströrelse.

Mom. *q*.

2:dra männer, fötterna slut!

Se mom. *c*.

1:sta männer höger (venster) fot, helt framåt ställ, armar stöd!

1:sta männer framställa foten enligt mom. *c*, och omfatta p. s. g. 2:dra männernas armar, tätt ofvanför armbogen.

1:sta männer, armar bakåt böj!

1:sta männer hopföra långsamt 2:dra männernas armbogar, mot midteln af ryggen; andra männer framluta härvid kroppen, utan vackling på densamma.

2:dra männer, armar framåt böj!

2:dra männer återföra armarna liksom kroppen småningom i utgångsställningen, hvarunder 1:sta männer lindrigt eftergifva.

Midtåt!

1:sta männer återföra händerna, äfvensom den framsatta foten till sitt ställe. 2:dra männer utvrida fötterna till räta vinkeln.

Obs. Härefter göres *högeromvändning*, och samma rörelse genomgås med 1:sta männer, då 2:dra männer i sin ordning blifva stöd.

Armrörelser.

Mom. *r.*

Arm-vinkling.

2:dra männer, armar uppåt sträck! Se mom. *e.*

1:sta männer höger (venster) fot, helt framåt ställ, armar stöd!

1:sta männer framställa foten enligt mom. *c*, och omfatta samtidigt 2:dra männernas handleder.

2:dra männer, armar nedåt sänk!

2:dra männer nedsänka armarna långsamt under lindrigt motstånd, jemnt och utan vackling, i vinkel åt sidorna till kroppen; hvarunder 1:sta männer utan rystning nedtrycka dessas armar.

2:dra männer, armar uppåt häf!

2:dra männer upphäfva armarna till utgångsställningen enl. samma grunder som vid nedsänkningen nämndt är, hvarvid 1:sta männer lindrigt mothålla dessas armar.

Midtåt!

1:sta männer återföra händerna äfvensom den framsatta foten till sitt ställe,

hvarvid 2:dra männer atersträcka armarna till sidan enl. mom. *e*.

Obs. Härefter göres *högeromvändning* och omvexlas männer, för genomgående af samma rörelse.

Arm-delning.

2:dra männer högeromvänd-er, armar framåt sträck!

2:dra männer verkställa vändningen, och framsträcka armarna enl. mom *e*, likväl med den skillnad att händerna vändas så att tummen kommer uppåt.

1:sta männer höger (venster) fot, halft tillbaka ställ, armar stöd!

1:sta männer tillbakaflytta foten enl. mom. *c*, och anlägga samtidigt med sina händer innanför och mot 2:dra männernas handleder.

1:sta männer, armar utåt böj!

1:sta männer utböja åt sidorna, långsamt och i samma höjd 2:dra männernas armar, hvarvid dessa göra lindrigt motstånd.

2:dra männer, armar inåt böj!

2:dra männer återföra armarna i ut-

gångsställningen, under det 1:sta männer göra lindrigt motstånd.

Midtåt!

2:dra männer återsträcka armarna till sidan enl. mom. *e*; 1:sta männer återföra händerna, äfvensom den tillbakasatta foten till sitt ställe.

Obs. Härefter omvexlas männer för genomgående af samma rörelse.

Anm. Man kan ock i sammanhang härmed, nedböja armarna till sidan, efter förut verkställd *uppåt sträckning*, samt återföra dem uppåt, allt under motstånd efter enahanda grunder och i samma ordning som nyss beskrifvet är. Vid denna rörelse sättes likväl foten af stödet, ej tillbaka utan framåt.

Benrörelser.

Mom. *s*.

1:sta rörelsen.

2:dra männer, höger om!

Vändningen verkställes.

1:sta männer höger fot, helt framåt ställ, ben stöd!

1:sta männer framställa foten enl.

mom. *c.*; 2:dra männer sträcka högra benet framåt: enl. mom. *f*, hvarvid de, med venstra handen sträckt under lårbenet nära knävecket, omfatta 1:sta männernas samtidigt utsträckta venstra händer, den högra handen deremot stödja de på 1:sta männernas vänstra axlar; 1:sta männer fatta, genom lutning framåt, med högra handens grepp om 2:dra männernas fotleder.

1:sta männer, ben böj!

1:sta männer nedböja långsamt och jemnt 2:dra männernas ben, till dess räta vinkeln erhålles mellan lårbenet och benpipan; 2:dra männer iakttaga härvid att göra lindrigt motstånd.

2:dra männer, ben uppåt sträck!

2:dra männer uppföra benet långsamt i utgångsställningen, hvarunder 1:sta männer göra lindrigt motstånd med högra handen.

Midtåt!

1:sta äfvensom 2:dra männer återföra händer och fötter till sitt ställe.

2:dra rörelsen.

2:dra männer, högeromvänd-Er!

Vändningen verkställes.

1:sta männer venster fot, helt framåt ställ, ben stöd!

Här iakttages i omvändt förhållande hvad vid stödningen i 1:sta rörelsen finnes föreskrifvet.

1:sta männer, ben böj!

Samma iakttagelser i omvändt förhållande som vid benets böjning i 1:sta rörelsen är föreskrifvet.

2:dra männer, ben uppåt sträck!

Enahanda iakttagelser i omvändt förhållande som vid benets uppåt sträckning i 1:sta rörelsen är föreskrifvet.

Midtåt!

1:sta och 2:dra männer återföra händer och fötter till sitt ställe; hvarjemte 2:dra männer göra front.

Obs. Härefter göres *högeromvändning* af 2:dra männer och vexlas om för genomgående af samma rörelse.

Ryggrörelse.

Mom. *t.*

2:dra männer, hufvud stöd!

2:dra männer fatta med hopknäppta händer bakom nackknölen, armbogarna åt sidan.

1:sta männer höger (venster) fot, halft bakåt ställ, armar stöd!

1:sta männer tillbakaflytta högra (venstra) foten enligt mom. *c.* och fatta p. s. g. om 2:dra männernas armbogar.

1:sta männer, bakåt böj!

1:sta männer tillbakaföra jemnt och långsamt 2:dra männernas armbogar; hvarunder 2:dra männer göra lindrigt motstånd och eftergifva småningom med öfre delen af kroppen.

2:dra männer, framåt böj!

2:dra männer framföra kroppen långsamt utan vackling i dess utgångsställning, hvarvid 1:sta männer göra lindrigt motstånd.

Midtåt!

2:dra männer återföra händerna liksom 1:sta männer, hvarjemte dessa sed-

nare äfven återflytta den tillbakasatta foten på sitt ställe.

Obs. Sedan göres *högeromvändning* och omvexlas männer, för genomgående af samma rörelse.

Ljumskrörelse.

Mom. *u.*

1:sta Männer höger (venster) fot, framåt ställ, axlar stöd!

1:sta männer framflytta foten enligt mom. *c.*, och anlägga händerna samtidigt på 2:dra männernas axlar.

2:dra männer, nedåt sänk-Er!

2:dra männer sänka sig långsamt, lodrätt, med knäen åt sidorna till dess räta vinkeln erhålles emellan lårbenet och benpipan; hvarunder 1:sta männer vid sin tryckning på 2:dra männernas axlar, förhindra att vackling må uppkomma.

2:dra männer, rätta upp-Er!

2:dra männer uppresa sig långsamt, lodrätt, i utgångsställningen, hvarvid 1:sta männer göra lindrigt motstånd.

Midtåt!

1:sta männer återflytta händerna, äfvensom den framställda foten till sitt ställe.

Obs. Härefter göres *högeromvändning* och omvexlas männer, för genomgående af samma rörelse.

Anm. Man kan ock till vinnande af mera stadga för de rörelsetagande, låta dem göra *Höft-stöd!* enligt mom. g.
